



Vegetariano



30 MIN



MÉDIO



4 PESSOAS



YÄMMI 1

Ingredientes

Para os tacos

- 600g de abóbora
- 1 ovo grande
- 70g queijo parmesão ralado
- 25g farinha de trigo
- Sal e pimenta a gosto
- 6 folhas de alface crocante

Para o recheio

- 4 pés de funcho
- 4 pés de salsa
- 120g de iogurte grego natural
- 2c. de sopa de maionese
- Sumo de 1/2 limão
- Sal e Pimenta a gosto
- 4 batatas novas cozidas
- 1/2 pepino
- 4 rabanetes
- 6 tomates pequenos
- 10 morangos
- 1 maçã

Preparação

Preparação

- 1º Pré-aqueça o forno a 200°C.
- 2º Para os tacos, coloque no copo a abóbora e programe 1 minuto na velocidade 10.
- 3º Retire a abóbora do copo e escorra bem a água com a ajuda de um pano.
- 4º Coloque-a de novo no copo e junte o ovo, o queijo, a farinha, o sal e a pimenta. Programe 1 minuto na velocidade 4.
- 5º Retire uma porção da massa e coloque sobre uma folha de papel vegetal, dando-lhe a forma de um disco achatado. Repita com a restante massa e coloque o papel vegetal sobre um rolo da massa.
- 6º Coloque o rolo num tabuleiro e leve ao forno durante cerca de 15 minutos ou até ficarem dourados e firmes.
- 7º Para o recheio, coloque no copo o funcho e a salsa e programe 10 segundos na velocidade 5.
- 8º Junte o iogurte, a maionese, o sumo de limão, o sal e a pimenta e programe mais 10 segundos na mesma velocidade.
- 9º Retire a lâmina de corte e insira o misturador. Adicione as batatas cortadas em pedaços, o pepino, os rabanetes, os tomates, os morangos e a maçã em pequenos cubos e programe 10 segundos na velocidade 1.

- 10º** Retire os tacos de abóbora do forno e deixe arrefecer. Coloque em cada taco 1 folha de alface e 2 colheres de sopa do recheio e sirva com funcho picado.